



## Zupa krem z zielonych szparagów i cukinii

★★★★★ (18)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**206 kcal** / 1 porcję (552 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>37.29 kcal</b> 1.86%	Białko <b>1.53 g</b> 3.06%	Węglowod. <b>4.53 g</b> 1.68%	Tłuszcze <b>2.19 g</b> 3.13%	Błonnik <b>1.22 g</b> 4.88%	<b>GDA</b> <b>1.86 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szparagi - 570g (1 1/2 garści)
- Cukinia - 125g
- Ziemniaki - 75g (sztućka)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 20g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę i czosnek posiekaj; szparagi dokładnie umyj, a następnie odetnij twarde końcówki i pokrój je na kawałki. Cukinię obierz i pokrój w talarki.

**KROK 2:** Na dnie garnka rozgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojone warzywa i mieszając smaż przez 6 - 7 minut. Następnie dodaj ziemniaki, smaż jeszcze 6 minut i zblenduj stopniowo wlewając gorący bulion z włoszczyzny.

**KROK 3:** Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z posiekanymi migdałami.

Smacznego!

